

KANDINSKY INSTITUUT

Van brokkelbrein naar focus; de kansen van smartphonevrij beleid

Gertie.Verreck@bclinstituut.nl
21 september 2023

1



WWW.BCLINSTITUUT.NL

2



Van alle jongeren vindt:

A: 50%

B: 65%

C: 80%

dat ze te lang bezig zijn met hun smartphone/social media

3



4

Uitdagingen

- Niet gewend om langere tijd te focussen,
- Gewend aan 'quick fixes', impact op doorzettingsvermogen
- Minder effectieve les- en studeertijd
- Negatieve impact op welzijn
- Minder effectieve pauzetijd

5



Het brein is
plastisch, als
een spier

6

D323 M3D3D3L1NG L44T J3 213N T0T W3LK3 GR0T3
PR35T4T135 ON23 H3R53N5N 1N 5T44T 21JN. 1N H3T
83G1N W45 H3T 23K3R NOG M031L1JK D323 T3K5T T3
L323N, M44R NU K4N J3 H3T W44R5CH1JNL1JK 4L W4T
5N3LL3R L323N 20ND3R J3 3CHT 1N T3 5P4NN3N. D4T
K0MT D00R H3T 3NORM3 L33RV3RM0G3N V4N ON23
H3R53N5. KN4P H3?

7



Alles wat aandacht
krijgt,
groeit in het brein

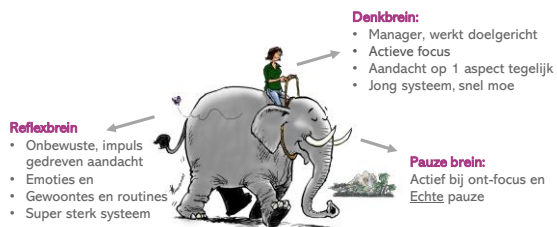
8



Snoeiproces in het puberbrein

9

Denkbrein, Reflexbrein en Pauzebrein



10

Gevangen in een dopamine-tredmolen



11

Jongeren: Denk- en reflexbrein werken nog niet zo goed samen ...



12



13



14



15

A smartphone screen showing a 'Sociaal' (Social) app folder with icons for LinkedIn, WhatsApp, Facebook, and Instagram. Each icon has a red notification bubble with the number '1'.

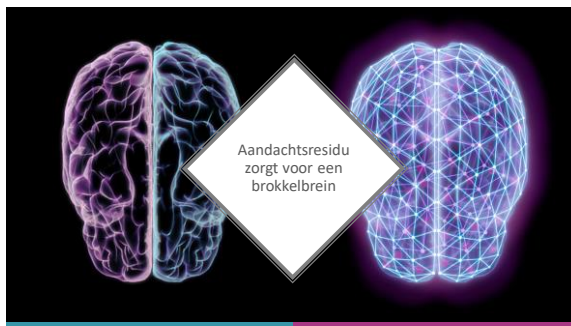
De ping van je mobiel of een onverwachte pop-up op je scherm verstoort je concentratie, zelfs als je er **NIETS** mee doet:

- a. 5 sec.
- b. 20 sec.
- c. 40 sec.
- d. 1,5 minuut

16



17



18



19



Leg het reflexbrein aan teugels – 2 tips

1. Externe verleiders buiten de deur
2. Train aandachtsgewoontes en routines

20



Externe verleiders buiten de deur

21



Train leerlingen richting een brein-vriendelijke leeromgeving

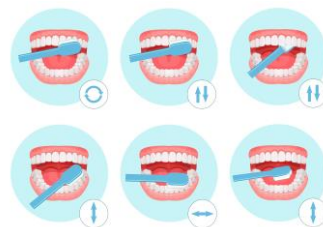
22



Train aandachtsgewoontes

23

Het belang van voorspelbare routines



24



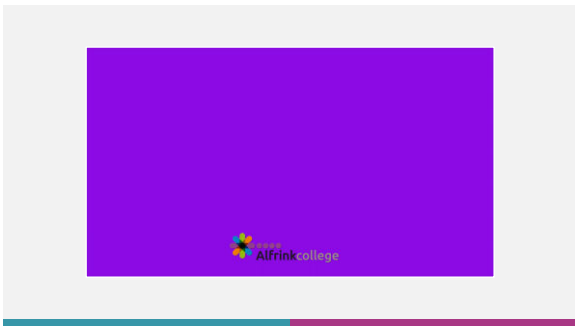
**Train goede
gewoontes**

25

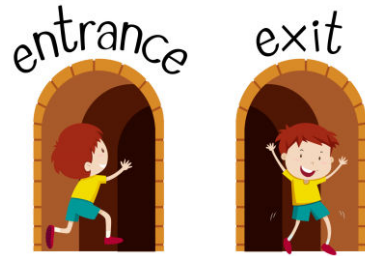
Werk met als-dan
plannen



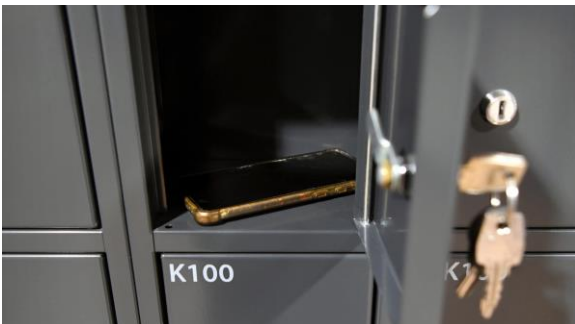
26



27



28



29



**Help het denkend brein te
focussen, 2 tips:**

1. Metacognitie; praktische breinkennis
2. Rolmodelgedrag, zorg voor afkijken en voor-leven

30



31

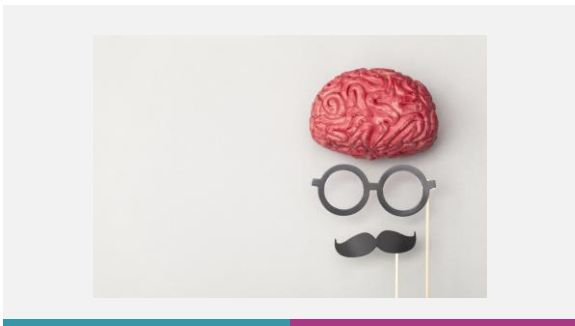
Wie wisselt verliest: Taakwisselen is zeer inefficiënt

Taakwisselen:

- Kost 2 tot 4 keer meer tijd
- Leidt tot meer fouten
- Zorgt voor meer stress en onrust



32



33



Een specifiek netwerk:

Spiegelneuronen

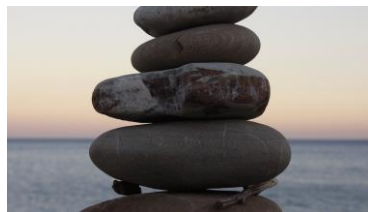
34



Wees of toon een goed rolmodel

35

Stevig fundament waarbij alle docenten meedoen



36

Van belang dat iedereen 'meedraagt'



37

Zorg voor een eenvoudige escalatieladder



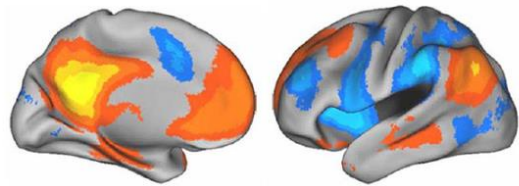
38



Gun echte, offline
pauzes aan het
brein

39

Pauzenetwerk



Oranje vlekken? Het brein in 'rust'

40



Cognitieve
overbelasting
wordt
voorkomen

41



Het werkend
geheugen
wordt
opgeschoond

42



Je hebt meer
aandacht en
onthoudt beter
voor en na een
pauze

43

Ont-focus en off-line pauzeren vraagt omdenken



Off-line pauzes zijn geen tijdverlies
maar een **tijdinvestering** in het denkbrein

44



45



Het brein heeft
suddertijd nodig

46

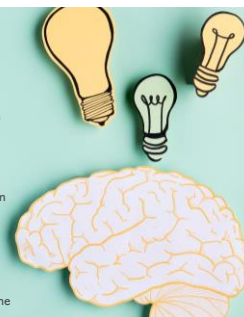
Ouders: informeer ze, betrek ze en zorg voor
bereikbaarheid in noodsituaties



47

Wrap-up

1. Het brein is plastisch, focus kan je trainen
2. Train goede gewoontes (snoeiproces), zorg voor voorspelbare, concrete routines en scripts
3. Ondervijs de metafoor van de olifant, berijder en oase
4. Escalatieladder: de zekerheid van de straf is belangrijker dan de zwaarte
5. Help met focus op 1 aspect en geef praktische breinkennis
6. Rolmodelgedrag; zorg voor afkijken en voor-leven als individu en als team
7. Leg het reflexbrein aan teugels:
8. Zorg en train een breinvriendelijke leeromgeving
9. Draai aan de dopaminekraan: zorg voor samenwerken
10. Informeer ouders
11. Pauzebrein; gun ze offline pauzes en leer ze offline te pauzeren



48